Edgard de Cyriaque

:: :: :: PRINCIPES :: :: ::

DE

MÉTHODES D'ÉDUCATION PHYSIQUE

CONGRÈS INTERNATIONAL

DE

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

PARIS, 17-20 MARS 1913

K8928

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY

Coll.	welMOmec
Call No.	QT

22200067304

Med
K8928

WILLIAMS & Co

SPORTS ATHLÉTIQUES

1 et 3, rue Caumartin, PARIS.

39, rue Ste-Catherine, BORDEAUX

Téléph. : 288-26. Télégr. : RAQUETTES-PARIS.

FOOTBALL.

HOCKEY.

TOUS

ARTICLES

&

COSTUMES

pour tous

SPORTS

ESCRIME.

CYCLISME.

ÉQUIPEMENTS COMPLETS POUR

GYMNASTE

Culottes, Pantalons, Maillots, Bas, Ceintures, Chaussures, Vareuses, etc.

:: :: CONDITIONS SPÉCIALES :: ::
AUX SOCIÉTÉS ET A LEURS MEMBRES
SUR PRÉSENTATION DE LEUR CARTE

-: *CATALOGUE FRANCO* :-

Anciens Établissements FRÉTÉ et Cie, Fondés en 1839

BARDOU, CLERC ET Cie

CORDERIE CENTRALE

12, Boulevard Sébastopol — PARIS (IVe)

Installations complètes de Gymnases

Publics et Privés

pour Municipalités, Sociétés, Lycées, Collèges, Écoles, etc.

GYMNASES SUÉDOIS COMPLETS

d'après les méthodes et modèles des Gymnases de Stockholm

STADES

pour Sociétés de Sports athlétiques

SALLES DE BOXE COMPLÈTES

Rings, Plates-formes, Punchings, etc.

COURTS DE LAWN-TENNIS

pour Sociétés et Particuliers

LOCATION ET INSTALLATION

pour Fêtes et Concours d'Éducation Physique

FOURNITURES

pour Jeux de plein air et Sports athlétiques

L'installation au Palais des Sports pour les séances de démonstrations a été faite par la Maison.

Fournisseurs du Ministère de l'Instruction Publique,
de l'École normale de Gymnastique de Joinville-le-Pont, de l'École des Fusiliers [illegible],
de nombreux Régiments,
des principaux Lycées et Collèges de France et de plusieurs États étrangers.

ENVOI DU CATALOGUE FRANCO SUR DEMANDE

Congrès International de l'Éducation Physique

PARIS, 17-20 MARS 1913

Président :

M. le Dr GILBERT, Professeur de Clinique Médicale à l'Hôtel-Dieu de Paris, Membre de l'Académie de Médecine.

Secrétaire Général :

M. le Dr Georges WEISS, Professeur de Physique à la Faculté de Médecine, Ingénieur en chef des Ponts et Chaussées, Membre de l'Académie de Médecine.

Secrétaire Général adjoint :

M. le Dr Henri DAUSSET.

Trésorier :

M. le Dr LAGARDE.

Directeur Général de l'Exposition :

M. le Dr ALBERT-WEIL.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY

Coll.	welMOmec
Call No.	

PRINCIPES

DE

MÉTHODES D'ÉDUCATION PHYSIQUE

□ □ □

Gymnastique Militaire.

École de Joinville-le-Pont (Lieutenant-Colonel **BOBLET**).

École des Fusiliers Marins de Lorient, Mousses et Pupilles de la Marine (Lieutenant **HÉBERT**).

Docteur **THOORIS**, Gymnastique d'adaptation du Soldat.

Gymnastique Suédoise.

Major **SELLEN**, Directeur de l'Institut Central de Gymnastique de Stockholm.

Docteur **TISSIÉ**, Président de la Ligue française d'Éducation physique.

Gymnastique aux agrès.

Union des Sociétés de Gymnastique de France.

Gymnastique Rythmique.

JAQUES - DALCROZE.

Gymnastique Hellénique.

Raymond **DUNCAN**.

Gymnastique Anglaise Callisthénique.

Miss **Bettina HART.**

Nages modernes dans l'Éducation physique.

M. MANCHON.

ÉCOLE NORMALE DE GYMNASTIQUE ET D'ESCRIME DE JOINVILLE-LE-PONT

La méthode de Joinville n'est autre que celle du règlement d'éducation physique approuvé par le Ministre de la Guerre à la date du 21 janvier 1910.

Elle a pour objet, comme toutes les méthodes, le développement, l'entretien et le perfectionnement de l'individu.

Dans l'armée, l'éducation physique est donnée à tous, aux hommes du service armé comme à ceux du service auxiliaire. Le médecin est le collaborateur des officiers; il les aide en leur prêtant le concours de ses connaissances professionnelles. Il est le conseiller journalier des cadres chargés de l'instruction des malingres et des hommes du service auxiliaire.

La méthode comprend :

a **La gymnastique éducative** pratiquée par tous sans distinction. Elle active les grandes fonctions organiques, éduque le système nerveux, assouplit et développe rationnellement toutes les parties du corps, corrige ou atténue certaines attitudes défectueuses.

La tenue est aussi légère que possible.

b) **La gymnastique d'application** constituée par des exercices militaires utilitaires et sportifs; pratiquée par tous les hommes du service armé et certains hommes du service auxiliaire, suivant leurs aptitudes particulières.

Elle a pour objet d'apprendre au soldat à vaincre les difficultés qui se présenteront en campagne. A l'inverse de la gymnastique éducative qui repose sur le principe du plus grand travail utile, la gymnastique d'application est régie par la loi de l'économie des forces. On amène progressivement les hommes à exécuter les exercices militaires en tenue de campagne.

c) **La gymnastique de sélection** qui comprend certains exercices spéciaux aux agrès et certains sports exigeant des aptitudes particulières, et qui ne peut convenir qu'à une élite. Elle développe la hardiesse, l'agilité, le sang-froid et l'amour-propre; elle perfectionne le moral, la puissance musculaire et le système nerveux du soldat.

L'École de Joinville a pour but :

1° D'enseigner aux officiers tout se qui se rattache à l'éducation physique de la troupe;

2° De former des moniteurs et des instructeurs d'éducation physique pour les écoles militaires et les corps de troupe;

3° De préparer les instituteurs sous les drapeaux à leur rôle d'éducateurs physiques de la jeunesse;

4° D'enseigner aux élèves de l'École Normale Supérieure et de l'École Normale Supérieure d'Enseignement Primaire de Saint-Cloud les méthodes d'éducation physique de la jeunesse;

5° De rechercher, à l'aide des hommes du service auxiliaire comptant au Petit-État-Major de l'École, les moyens et les méthodes permettant l'amélioration physique des militaires de cette catégorie;

6° De former des maîtres d'armes pour l'enseignement de l'escrime;

7° Enfin, d'étudier les perfectionnements à apporter aux méthodes de l'éducation physique et de l'escrime, d'en expérimenter les procédés nouveaux et de proposer au Ministre de la Guerre les mesures propres à vulgariser leur usage dans l'armée.

L'Ecole reçoit chaque année environ 240 officiers, 240 sous-officiers et caporaux, 1.600 instituteurs et élèves de l'École Normale Supérieure et 70 élèves à la Division d'escrime.

LIEUTENANT-COLONEL BOBLET

DÉMONSTRATION

FAITE PAR

l'École Normale de Gymnastique et d'Escrime de JOINVILLE-LE-PONT

Le Règlement militaire d'Éducation physique du 21 Janvier 1910

Le Règlement d'éducation physique comprend trois parties :

I. — La gymnastique éducative pour tous sans distinction.

II. — La gymnastique d'application pour tous les hommes du service armé et pour les hommes du service auxiliaire, suivant leurs aptitudes particulières.

III. — La gymnastique de sélection pour une élite.

I. — Gymnastique éducative.

Leçon de forte intensité.

Par les Élèves de la division des Instructeurs militaires (Troupe), présents à l'École depuis **un mois**. *Durée* : 20 à 25 minutes.

II. — Gymnastique d'application.

1. **Boxe d'ensemble.**

Par les Moniteurs de l'École.

2. **Lutte de traction.**
Par les Élèves de la Troupe (sous-officiers et caporaux d'infanterie), présents à l'École depuis un mois.

Exercice de force, lancement du boulet.
Élèves de la Troupe (artilleurs), un mois de présence, et Moniteurs de l'École

3. **Sauts en longueur, hauteur, profondeur, à la perche, de haies.**
Moniteurs de l'École

4. **Escrime à la baïonnette.**
Par les Élèves de la Troupe (infanterie).

5. **Exercices d'audace (sauts dans la fosse).**
Artilleurs

6. **Course de vitesse, voltige au cheval, exercices d'équilibre.**
Moniteurs et Élèves de la Troupe.

7. **Piste d'obstacles, grimper aux cordes, passage du portique.**
Par les Élèves de la Troupe (1 mois de présence).

III. — Gymnastique de sélection et escrime.

1. **Escrime d'ensemble (fleuret, épée, sabre).**
Par les Élèves de la division d'escrime.

2. **Boxe anglaise, boxe française, jiu-jitsu (leçons).**
Par les Moniteurs de l'École.

3. **Fleuret, sabre, épée (assauts).**
Par les Maîtres de l'École.

4. **Canne, bâton, lutte, jiu-jitsu, boxe française (assauts).**
Par les Moniteurs de l'École.

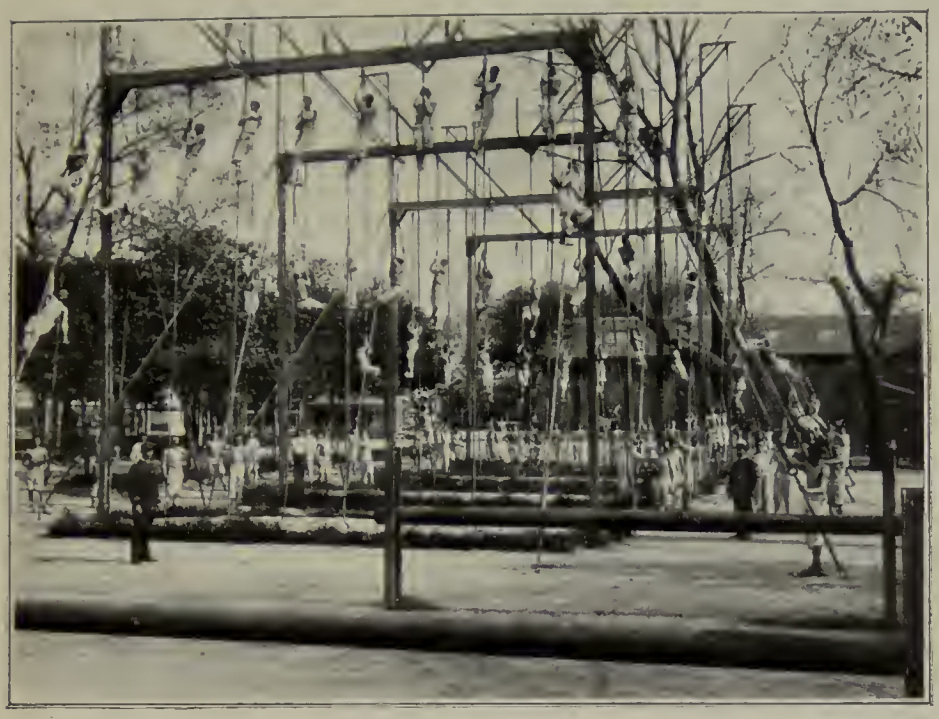
Exercices acrobatiques de "mains en mains".

5. **Exercices athlétiques aux anneaux.**
Par les Moniteurs de l'École.

6. **Exercices athlétiques aux barres parallèles.**
Par les Moniteurs de l'École.

7. **Exercices athlétiques à la barre fixe.**
Par les Moniteurs de l'École.

rée totale : **1** *h.* **1/2** *environ.*



EXPOSÉ SUCCINCT

DE LA

MÉTHODE NATURELLE

Méthode du Lieutenant HÉBERT

I

L'Education physique ou l'entraînement complet par la methode naturelle dérive de l'observation de la loi naturelle suivante :

Tout être, vivant à l'état libre, parvient à son développement physique complet par la simple pratique des exercices ou des mouvements auxquels il est destiné par nature ou qui lui sont essentiellement utiles pour sa conservation et sa protection.

Les animaux non domestiqués sont, d'une façon générale, chacun dans leur espèce, de véritables modèles de développement complet.

Les plus beaux spécimens humains, en force et en santé, se rencontrent chez les hommes vivant près de l'état de nature, plus particulierement chez les sauvages.

II

L'être humain, par sa nature même, est organisé pour vivre à l'air libre avec son enveloppe naturelle qui est la peau, et bâti pour pratiquer certains exercices essentiellement utiles à ses besoins. Ces exercices, qu'on peut dénommer utilitaires, indispensables, forment huit groupes distincts qui sont :

La marche, la course, le saut, le grimper, le lever, le lancer, la défense et la natation.

Pour acquérir le plus haut degré de santé et de force, l'homme doit s'exercer au dehors, assurer à sa peau le contact de l'air et enfin se soumettre à la pratique des exercices utilitaires indispensables.

III

La méthode d'éducation physique dite " naturelle " n'est qu'un retour à la nature raisonné et adapté aux conditions de la vie sociale actuelle.

Dans cette méthode, le principe de la séance de travail quotidien consiste précisément à rétablir, pendant un temps déterminé, les conditions mêmes de la vie naturelle : travail au grand air, bain d'air, pratique raisonnée des exercices utilitaires indispensables.

IV

Pratiquement une séance de travail comprend :

Des exercices de marche ;
— course,
— grimper,
— saut,
— lever,
— lancer,
— défense,
et également — natation (du moins chaque fois qu'on le peut).

Elle comporte de plus un *bain d'air* d'une durée variable suivant les circonstances atmosphériques, et des *soins de la peau* (frictions, ablutions, etc.) pendant ou après le travail.

Elle a lieu au grand air ou à défaut dans un endroit aussi aéré que possible.

Elle doit représenter un travail *soutenu* et *continu* dont la dose et la difficulté varient avec l'âge, la constitution, le degré de force ou d'entraînement des exécutants.

V

Les exercices utilitaires indispensables n'ont pas tous le même degré d'importance.

Chez tous les êtres, y compris l'homme, l'exercice naturel le plus pratiqué et toujours poussé au maximum dès l'âge le plus tendre est représenté par le procédé de locomotion le plus rapide.

La *course* est par suite, pour l'homme, le premier et le plus important des exercices *éducatifs*.

VI

En résumé, la méthode naturelle consiste à faire exécuter à l'homme « ce pourquoi il est fait ». Elle convient par suite à tous les sujets normaux sans exception, à l'enfant, comme à l'adulte déjà formé, à l'homme comme à la femme. Elle peut servir aussi bien pour l'éducation physique proprement dite, de l'enfance à l'âge adulte, que pour l'entraînement spécial du soldat ou le perfectionnement complet de l'athlète. Elle convient enfin à la rééducation des adultes comme à l'entretien de l'organisme en bonne condition chez les sujets déjà formés. Mais la façon de l'appliquer ou de l'envisager diffère totalement dans chaque cas.

Par exemple, avec l'enfant, elle doit conserver avant tout un caractère éducatif afin de ménager la croissance : avec la femme elle doit surtout viser au développement de la souplesse et de la grâce bien plus qu'à celui de la force musculaire proprement dite ; avec le jeune homme et en particulier le militaire, elle peut présenter au contraire un caractère athlétique ; enfin, avec l'homme d'âge mur elle doit avoir un caractère hygiénique.

Les exercices sont les mêmes pour tous : seule la dose ou la difficulté diffère pour chacun.

VII

Les procédés naturels de développement : travail au grand air, bain d'air, pratique des exercices utilitaires indispensables sont aussi immuables que la nature même de l'homme. Mais par contre la manière de travailler, c'est-à-dire la façon de doser et de graduer le travail ou la difficulté des exercices, de combiner les exercices, d'en régler la technique, est essentiellement perfectible par l'expérience.

LIEUTENANT **HÉBERT.**

DÉMONSTRATION

DE LA

MÉTHODE DU LIEUTENANT HÉBERT

Méthode dite " Naturelle ", en usage dans la Marine,

par les groupes de sujets suivants :

1° **100 enfants de 9 à 14 ans provenant de l'*Établissement des pupilles* de la Marine à Brest.** (Cet établissement recueille les orphelins de marins.

2° **150 jeunes gens de 14 à 17 ans provenant de l'*École des mousses* à Brest.** (Cette École reçoit les jeunes gens désireux de faire leur carrière dans la Marine.)

3° **100 recrues de 17 à 21 ans, incorporés le 1er octobre dernier, provenant de l'*École des fusiliers* à Lorient.** (Cette école n'est pas une école spéciale de gymnastique, mais l'école de formation des matelots devant faire partie des Compagnies de débarquement à bord des navires.

Les démonstrations seront la reproduction *exacte* de la *séance quotidienne de travail* dans les établissements maritimes représentés. Cette séance comprend :

Des exercices de marche, de course, de saut, de grimper, de lever, de lancer et de défense. Elle comporte de plus un *bain d'air*, le torse nu, d'une durée variable suivant les circonstances atmosphériques et des *soins de la peau* pendant ou après le travail.

Le programme de la séance est le même pour *tous*. Seule la *dose de travail* ou la *difficulté* atteinte ou exigée dans chaque genre d'exercice diffère suivant l'*âge* et le *degré d'entraînement* des sujets.

UNION
DES
Sociétés de Gymnastique de France

L'Union des Sociétés de Gymnastique de France, fondée le 28 septembre 1873, compte aujourd'hui 1.500 Sociétés adhérentes, 200 membres donateurs, 4.550 membres associés.

Son but est de grouper la jeunesse, de l'entraîner aux exercices physiques (gymnastique, jeux, sports, marche et tir), de la préparer au service militaire et de travailler au relèvement moral et social de la race en formant des sujets sains, forts et beaux ayant le culte du drapeau tricolore.

L'Union a fait créer en 1903 le B. A. M. indispensable pour devancer l'appel et donnant le choix du régiment.

L'Union, désireuse de faire améliorer la situation morale et matérielle des professeurs de gymnastique et d'élever leur niveau scientifique, a fait créer par le Gouvernement, en 1903, le cours supérieur d'Éducation physique (M. Demeny, directeur), qui a déjà permis à 305 personnes d'obtenir le diplôme degré supérieur, aujourd'hui indispensable pour être nommé dans un lycée, un collège ou une école normale.

L'Union a amené la création, en 1904, de la Commission interministérielle, de laquelle sont sortis les manuels officiels du Ministère de l'Instruction publique (1909) et des Sociétés de l'Union (1908).

L'Union est présidée par M. Ch. Cazalet et dirigée par un Comité de permanence de 18 membres; son bulletin officiel est *Le Gymnaste*.

Tous les ans, dans une grande ville de France, elle célèbre sa Fête Fédérale. Elle aura lieu cette année à Vichy, les 11 et 12 mai.

MÉTHODE

La méthode est basée sur la nécessité de donner à la jeunesse le goût de l'effort personnel, afin de lui apprendre à vouloir et à pouvoir.

Elle comprend l'usage des engins portatifs (haltères, massues, cannes, pierres, boulets), l'utilisation du poids du corps (suspensions et appuis par les mains à divers agrès) et la pratique des jeux et des sports : football, courses, sauts, lutte, nage, boxe et tir.

Elle répond ainsi au caractère de notre race française, elle vise au développement harmonieux du corps et recherche l'adresse, la souplesse, la vitesse et la bonne utilisation de la force plutôt que le gros muscle.

En résumé, on ne fait pas seulement des agrès dans les Sociétés de gymnastique, on y fait de l'Éducation physique. On se sert des agrès parce qu'ils permettent un choix considérable d'exercices dosés ou de plus en plus difficiles, engageant le jeune homme à travailler avec émulation ; le moindre progrès est pour lui une source de joie.

Le bon gymnaste est un véritable athlète, bon en tout, en fond comme en vitesse, courageux et ennemi de la spécialisation.

ENSEIGNEMENT

L'enseignement est donné dans les petites sociétés par des moniteurs, anciens gymnastes, et dans les autres par des instituteurs et des professeurs de gymnastique.

Les associations régionales organisent des cours de moniteurs. Les instructeurs de ces cours, aidés souvent de professeurs diplômés du degré supérieur, se tiennent à hauteur des progrès en éducation physique et font ainsi évoluer les Sociétés vers la pratique d'exercices plus rationnels, plus sportifs et vers une meilleure utilisation des agrès.

Les exercices aux agrès et les sauts (hauteur, longueur, cheval) sont divisés en quatre degrés. Le premier degré est réservé aux sociétaires débutants, au-dessus de 16 ans, le quatrième aux sujets très forts.

Le travail aux agrès est d'abord individuel, puis les gymnastes réunis sous la direction du moniteur font alors collectivement les exercices, les gymnastes étant groupés par degrés et par taille. C'est l'enseignement simultané par 2, 4, 6 ou 8 gymnastes ou plus, tel qu'il existe en Suisse, en Allemagne, etc.

LOCAUX, SÉANCES

Les Sociétés se réunissent dans les gymnases municipaux (en nombre suffisant), dans les préaux des écoles ou dans des gymnases particuliers.

Les séances se font le soir entre 8 heures et 10 heures, deux ou trois fois la semaine. Le dimanche est réservé aux marches, courses et différents sports au grand air.

GEORGES RACINE,
Professeur au Cours supérieur d'Éducation physique de l'Université.

DÉMONSTRATION

DE

l'Union des Sociétés de Gymnastique de France

1re Série. — **Exercices d'ordre, évolutions.**

Mise en train. — Effet général modéré.

2e Série. — **Exercices d'assouplissement de la XXXIXe Fête Fédérale (Vichy 1913) ; Exercices de bâton (coups et parades).**

Développement symétrique. — Ampliation du thorax, souplesse des articulations. — Effet esthétique. — Détente, vitesse, souplesse du poignet, indépendance des mouvements.

3e Série. — **Agrès, Travail simultané : 1° Barres parallèles ; 2° Anneaux.**

Travail des muscles des membres supérieurs, des muscles du tronc et de la région abdominale. — Effet local. — Perfectionnement du système nerveux. — Adresse et énergie dosée.

4e Série. — **Courses ; Jeu** (*La course, par beau temps, se fait au dehors*).

Effet général. — Activité des grandes fonctions, action sur la peau. — Délasser le gymnaste de la fatigue localisée aux membres supérieurs et tronc par la 3e série. — Respiration. — Vitesse. — Effet hygiénique.

5e Série. — **Travail individuel ; Levers de poids, lutte, boxe, lancer de boulets, assouplissements individuels, cheval-arçons, etc.**

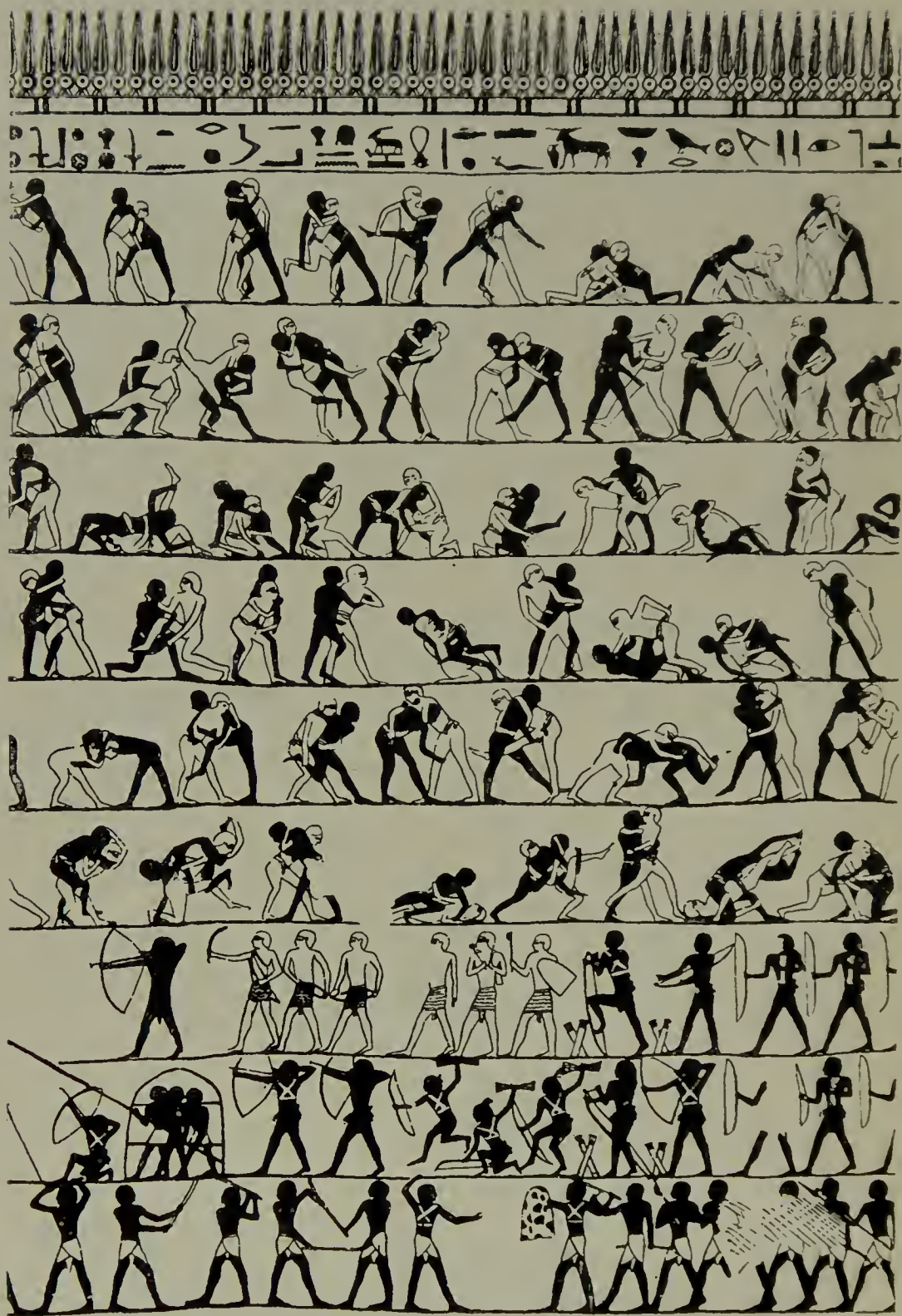
Exercices de force et de grande dépense demandant un travail plus énergique aux muscles du dos et de l'abdomen. — Force, vitesse, détente, adresse, esprit combatif, résistance aux coups, action sur la volonté. — Effet économique et moral.

6e Série. — **Saut en hauteur, longueur, saut au cheval, saut à la perche.**

Dépense maxima d'énergie, exercices utilitaires. — Effet hygiénique intense. — Adresse, vitesse, souplesse, économie.

7e Série. — **Exercices d'ordre, marches.**

Retour au calme. — Exercices de discipline. — Maîtrise de soi.



Extrait du Catalogue de l'Exposition.

Méthode Suédoise

Institut Central de Gymnastique de Stockholm

En général il faut se garder de juger un système d'après des démonstrations. Pour porter un jugement définitif sur une méthode, il faut autre chose. Il faut savoir comment ou si elle peut s'appliquer dans tous les autres cas, aux forts comme aux faibles, aux jeunes comme aux vieux, aux hommes, aux femmes, dans les différentes professions et métiers, aux soldats comme aux civils, etc., cela veut dire si elle peut s'appliquer à l'ensemble de la nation et non à une sélection quelconque.

Il faut savoir aussi si elle est pédagogique; or, une démonstration ne fournit aucun élément à ce sujet.

Aussi est-il loin de ma pensée de vouloir vous donner ici une idée complète de ce que nous faisons en Suède, mais tout simplement notre but est-il de vous montrer comment se fait une leçon en général chez nous et les résultats obtenus au point de vue physique chez des jeunes gens qui ont fait les exercices gymnastiques depuis l'école et ont voulu les continuer après avoir fini leurs classes.

Pour former l'équipe, qui va vous être présentée, nous n'avons pas fait appel à une élite de jeunes gens pris dans différentes sociétés de gymnastique de la Suède. Nous les avons pris dans une de ces sociétés de Stockholm et seulement parmi ceux qui pouvaient être libres — car ils sont employés dans le commerce, les banques, l'administration et même dans l'armée, et ne disposent pas tous de leur temps. C'est la Section de gymnastique de l'Union chrétienne de jeunes gens de Stockholm, qui est ainsi représentée ici. Cette Association travaille au développement physique, intellectuel et moral des jeunes gens de toutes les classes et elle reçoit dans ses diverses sections tous ceux qui veulent en profiter. et l'on peut y voir le travailleur à côté de son patron, l'officier côte à côte avec le soldat.

La section de gymnastique de l'Union chrétienne comprend plusieurs classes qui se réunissent en général deux soirs par semaine pendant une heure chaque fois: il y a les commençants et les plus avancés.

L'équipe que vous allez voir est naturellement choisie dans cette dernière classe. Celui qui dirige les exercices est pris parmi les camarades de l'Union. Celui qui conduit l'équipe qui va paraître, n'est pas un gymnaste de profession; c'est un chef de comptabilité d'une société industrielle, lequel se plaît à consacrer ses loisirs à l'éducation physique de ses camarades; il a été choisi par eux il y a dix ans et il a continué depuis lors.

Cela prouve la puissance d'adaptation du système. Il convient d'ajouter que ces jeunes gens, occupés dans leurs bureaux, n'ont pas eu le temps de s'entraîner autrement pour ces démonstrations qu'en consacrant une soirée de plus par semaine pendant un mois environ.

Quant au programme, il est établi indépendamment du local et des agrès — nous n'avons avec nous que quelques hommes et un cheval. Il va sans dire que ce programme diffère suivant les circonstances; ici nous avons des jeunes gens dont le corps est déjà fort développé et qui ont besoin d'exercices appropriés; comme ils ont déjà atteint une certaine maîtrise du corps et une grande habileté, le programme comprend des mouvements et des exercices appropriés.

Cependant il est facile de suivre la marche ordinaire des exercices tels que nous les donnons en Suède; c'est le plan suivi partout chez nous. Ainsi on peut voir qu'au début nous donnons des mouvements aux extrémités et au tronc réclamant relativement un faible effort. Ils préparent ainsi le corps et surtout le cœur et les poumons à faire un effort plus considérable. Puis vient une extension dorsale, qui prépare le corps à faire d'autres exercices sous une forme plus correcte. Ensuite viennent des mouvements de suspension, qui sont d'une grande importance pour le développement du thorax, et qui réclament un grand effort localisé aux épaules. C'est pourquoi ils sont suivis par un mouvement d'équilibre qui a pour but de reposer et de prouver que l'effort n'a pas été exagéré, autrement ce mouvement ne pourrait pas se faire.

Nous arrivons maintenant à la partie la plus importante de la leçon, elle a pour but le développement du tronc et se localise au dos, à l'abdomen et aux côtés. Ce sont des exercices de souplesse et de développement des organes intérieurs. Ils visent aussi la tenue correcte de la colonne vertébrale. Ils sont entrecoupés par des marches, des courses et des mouvements plus libres des jeux et d'autres encore pour calmer le cœur et la respiration.

La partie suivante a pour but d'apprendre aux différentes parties du corps à agir ensemble pour arriver à un but déterminé. Ce sont les sauts. Ils exigent de grands efforts de la part du cœur et du poumon. Aussi font-ils place à des mouvements de respiration et d'autres des extrémités et du tronc, reclamant peu d'effort et ayant pour but de calmer le cœur et les poumons et de rendre leur travail plus profond et plus lent. La leçon finit ordinairement par là.

Il va sans dire qu'il ne peut être question de montrer comment on est arrivé à ce résultat, par quelle progression les mouvements d'abord très faibles ont atteint le degré que nous présentons, c'est-à-dire le dosage des efforts suivant les circonstances.

Major SELLEN,

Directeur de l'Institut central de gymnastique de Stockholm.

Démonstration des Gymnastes Suédois

MOUVEMENTS D'ORDRE

Mouvements préparatoires.

a) Élévation des bras en avant, levés et latéraux, station avancée avec transmission du poids du corps sur le pied avancé.

b) Bras levés, élévation sur la pointe des pieds, flexion et grande flexion des jambes avec abaissement latéral des bras.

c) Station oblique, mains aux clavicules, rotation du tronc. Flexion du tronc en arrière avec écartement des bras. Fente oblique, bras levés, tronc tourné, flexion horizontale du tronc en avant. Station oblique, mains à la nuque, tronc tourné, flexion latérale du tronc.

Mouvements d'extension dorsale.

Mains à la nuque, extension dorsale. Flexion et extension alternative des jambes (appui d'un camarade).

Chute faciale renversée. Flexion des bras (appui d'un camarade).

I. — MOUVEMENTS DE SUSPENSION

Mouvements d'équilibre (*sur engin élevé*)

Élévation de la jambe avec les bras en avant, levés et latéraux. Élévation latérale et verticale des bras. Écartement de la jambe.

Mouvements des muscles dorsaux.

Chute faciale, les jambes soutenues, mains aux clavicules. Extension du tronc. Écartement des bras (au-dessus des épaules d'un camarade).

Mouvements antérieurs du tronc.

Station à genoux, mains aux épaules, flexion du tronc en arrière avec extension verticale des bras.

Chute faciale. Élévation alternative des jambes.

La marche.

Jouer à coup-tête (sur rang).
Les sauts libres (sur rang).
Faire la roue (sur rang).

Mouvements respiratoires.

Station oblique, mains aux épaules, tronc tourné. Flexion dorsale en arrière. Extension verticale des bras.

Mouvements latéraux du tronc.

Station écartée, bras levés, rotation du tronc. Station avancée, mains à la nuque, flexion latérale du tronc. Station écartée, élévation sur la pointe des pieds, bras latéraux, flexion des jambes avec les bras à la nuque et verticaux.

II. — MOUVEMENTS DE SUSPENSION

Sauts variés.

a) Libres.

b) Aux agrès.

Mouvements achevants (*mouvements de respiration*).

a) Station avancée, bras latéraux flexion dorsale en arrière ; élévation verticale des bras.

b) Station écartée, bras latéraux, rotation du tronc avec élévation verticale des bras. Station écartée, sur la pointe des pieds, les bras verticaux, flexion des jambes avec écartement latéral des bras.

Élèves de l'École Normale d'Institutrices de Pau

La Gymnastique Suédoise de Ling

On peut vivre sans bras ni jambes, *mais non sans colonne vertébrale*, la tête étant une vertèbre hypertrophiée et adaptée à une fonction.

On ne peut vivre sans le jeu régulier et perpétuel du diaphragme, car ce muscle ouvre la vie dans une inspiration et la ferme dans une expiration. Le diaphragme prend son point d'appui *sur la colonne vertébrale*.

On ne peut agir physiquement qu'à l'aide des bras et des jambes. Ces deux grands segments du corps prennent leur point d'appui *sur la colonne vertébrale* : les bras, par l'omoplate ; les jambes, par le bassin.

Chaque partie segmentaire de la *colonne vertébrale* est attirée *en avant*, vers le sol, par la pesanteur.

La *colonne vertébrale* sert donc de pivot aux bras, aux jambes et au diaphragme ; d'où nécessité de la bien maintenir dans un plan vertical par l'entraînement rationnel de ses muscles fixateurs et extenseurs, afin d'empêcher sa chute en avant et de donner un point d'appui rigide aux bras, *par l'omoplate ;* aux jambes, *par le bassin*, mais surtout au diaphragme *par les trois premières vertèbres lombaires*, pour son meilleur jeu, en vue d'une meilleure nutrition gazeuse.

Le mouvement physique assure et équilibre cette nutrition, la plus importante des trois, car on peut vivre plusieurs jours sans manger ni boire, mais non plusieurs minutes sans respirer.

La gymnastique est la science qui discipline le mouvement physique en vue d'équilibrer les trois nutritions, gazeuse, solide et liquide, *dans leurs mutuels rapports*. Elle doit donc s'adresser surtout à la *colonne vertébrale* par le moyen des bras et des jambes, et surtout de la *colonne elle-même*, point de départ de toute force.

Ling a le premier compris le rôle joué par la colonne vertébrale en gymnastique. La méthode suédoise est basée sur ces principes. A l'encontre des autres méthodes qui fixent le point d'appui des bras *en avant*, au *sternum*, d'où l'hypertrophie globuleuse des pectoraux qui matelassent la cage thoracique et qui atténuent le jeu des côtes et du diaphragme, la méthode de Ling fixe le point d'appui des bras *en arrière*, à l'*omoplate*, par la forte contraction de ses muscles fixateurs et ceux de la colonne vertébrale, rendus globuleux, en faveur de l'*allongement* des pectoraux, plus élastiques, qui facilitent le jeu des côtes et du diaphragme.

La gymnastique suédoise fixe les *six manières d'être* suivantes du mouvement. Il faut les bien connaître. Elle comprend :

1° ***Les deux Gymnastiques :*** *a*) La Gymnastique de *Formation* ou gymnastique *Pédagogique* et *Hygiénique* ; *b*) La Gymnastique d'*Application* :

2° ***Les cinq points d'appui du corps*** pris sur le sol ou au-dessus du sol en positions dites *fondamentales* :

3° ***Les cinq facteurs du mouvement ;***

4° ***Les trois moments du mouvement*** au cours de son exécution :

5° ***Les douze répartitions des mouvements*** qui s'adressent aux grandes fonctions physiologiques ;

6° ***Les quatre parties de la leçon-type suédoise.***

La méthode de gymnastique suédoise de Ling est jusqu'à ce jour la meilleure et la plus complète, parce qu'elle est *scientifique*, *rationnelle*, *une*, *simple* et *attrayante* par la multiplicité et par la diversité même des mouvements ; en cela elle est *éclectique* au sens exact du mot, mais elle réclame des maîtres à sa hauteur, pour son application. Elle fortifie les faibles, elle exalte les forts par un juste dosage de l'effort à produire. Elle répond aux besoins *des deux sexes, à tous les âges*, avec la douceur nécessaire à l'enfant et au vieillard, avec la force et l'énergie qu'exige l'adulte. En disciplinant le mouvement, elle discipline la pensée. Elle a fait ses preuves depuis un siècle sur la race scandinave, elle continue à les faire actuellement sur toutes les races mondiales qui l'appliquent dans sa pureté architecturale. — Je l'applique depuis dix ans à l'Ecole Normale d'Institutrices de Pau et, par mes élèves institutrices, dans toutes les écoles primaires du département des Basses-Pyrénées, où elle donne d'excellents résultats.

Dr PHILIPPE TISSIÉ, de Pau,
Président-fondateur de la Ligue française d'Éducation physique.

PROGRAMME

PROGRAMME GÉNÉRAL

DES

- DÉMONSTRATIONS -

▼ ▼ ▼

DÉMONSTRATIONS PRATIQUES AU VÉLODROME D'HIVER

APRÈS-MIDI DU 17 MARS

1. ***École Militaire de Joinville-le-Pont*** (peloton des hommes du service auxiliaire), Lieutenant-Colonel BOBLET.
2. ***Équipe de 20 Suédois,*** Major SELLEN, Directeur de l'Institut Central de Stockholm.
3. ***50 Jeunes Filles Italiennes de l'Institut Royal de Turin,*** Docteur MONTI.
4. ***École des Fusiliers marins de Lorient, Mousses et Pupilles de la Marine,*** Lieutenant HÉBERT (350 hommes).

APRÈS-MIDI DU 18 MARS

1. ***Groupe d'Étudiants Belges de Ling-Université,*** D. SENDBERG.
2. ***Groupe de Gymnastes Belges*** (Ligue Belge de l'Éducation Physique). M. DE GENST.
3. ***École Militaire de Joinville-le-Pont*** (200 hommes et sous-officiers). Lieutenant-Colonel BOBLET.
4. ***Groupe de Gymnastes Danois,*** M. KNUDSEN.
5. ***Fusiliers marins,*** Lieutenant HÉBERT.

APRÈS-MIDI DU 19 MARS

1. ***Groupe de Jeunes Filles,*** Mlle HART, gymnastique callisthénique (méthode anglaise).
2. ***Groupe de Jeunes Filles de Fémina-Sport,*** Professeur : M. PAYSSE (gymnastique hellénique de Raymond DUNCAN).
3. ***Groupe de Jeunes Filles Belges*** (Ligue de l'Éducation Physique). M. DE GENST.
4. ***Groupe de Jeunes Filles des Lycées Victor-Duruy et Lamartine,*** délégué par le Ministère de l'Instruction Publique. Mlle KARL (Méthode Demeny).
5. ***Pupilles de la Marine,*** Lieutenant HÉBERT.

Mercredi soir 19 Mars, a 8 h. 1/2

1. ***Suédois,*** Major Sellen.
2. ***Groupe de Jeunes Filles des Lycées Victor-Duruy et Lamartine,*** M. Demeny, Mlle Karl.
3. ***Moniteurs de Joinville-le-Pont,*** Lieutenant-Colonel Boblet.
4. ***50 Italiennes,*** Docteur Monti.
5. ***Fusiliers marins,*** Lieutenant Hébert.
6. ***Un Groupe de Danoises,*** M. Knudsen.
7. ***80 Gymnastes de l'Union des Sociétés de Gymnastique,*** M. Cazalet.

DÉMONSTRATIONS AU GYMNASE HUYGHENS

Le 20 Mars

Groupe de Jeunes Filles de l'Institut Hellerau, de Dresde, gymnastique rythmique, M. Jaques-Dalcroze.

Groupe de 10 Jeunes Filles, gymnastique aux mouvements complets, continus et arrondis, M. Demeny.

Enfants des Écoles de la Ville de Paris, Commandant de Lacoste.

Groupe des Enfants des Écoles de Clichy, M. Racine.

Présentation de méthode, Docteur Pagès.

Présentation de sujets, méthode d'adaptation du jeune soldat, Docteur Thooris, Chef de Laboratoire de morphologie du Ministère de la Guerre.

Groupe des Enfants de l'Orphelinat de la Seine (méthode de Joinville), M. Chauveau.

Groupe de Jeunes Filles Italiennes de Gênes, Mlle Cesarano

DÉMONSTRATIONS DE NAGE
A LA PISCINE DE L'AUTOMOBILE-CLUB

Le Mardi matin, a 8 heures

250 Entrées seulement par Cartes d'Invitation

DÉMONSTRATIONS PAR LES POMPIERS
DE LA VILLE DE PARIS

Caserne Montmartre, rue Carpeaux

Le Mercredi matin, a 8 heures

Démonstration des Gymnastes Danois

A. Exercices d'ordre et préparatoires.

B. 1. Exercice d'extension dorsale.
2. Exercices de suspension.
3. Exercices d'équilibre.
4. Exercices latéraux.
5. Exercices abdominaux.
6. Exercices dorsaux.
7. Exercices de marche et de courses.
8. Sauts.
9. Exercices d'agilité.

C. Exercices calmants et respiratoires.

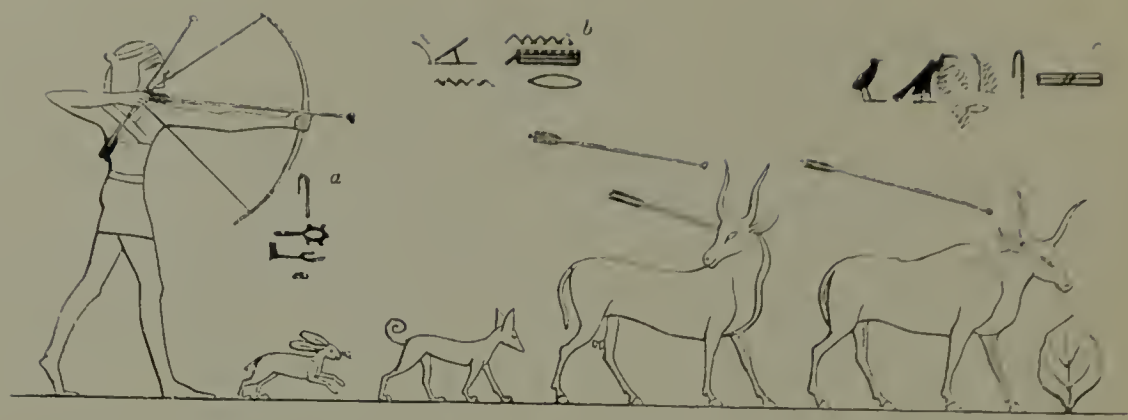
Démonstration des Équipes Belges

HOMMES

1. Exercice d'ordre.
2. Exercices préparatoires.
3. Extension dorsale et exercices dérivatifs.
4. Suspensions.
5. Équibre : sur appareils ; sur le sol.
6. Exercices pour les épaules, nuque et dos.
7. Marches, courses, jeu de saut. Exercices dérivatifs et respiratoires.
8. Exercices pour l'abdomen et exercice dérivatif.
9. Exercice alternatif du tronc et exercice dérivatif.
10. Suspension.
11. Sauts : libres et aux appareils.
12. Exercices dérivatifs, respiratoires, calmants.

DAMES

1. Exercice d'ordre.
2. Exercices préparatoires.
3. Extension dorsale (libre) et exercices dérivatifs.
4. Suspensions.
5. Équilibre : sur appareils ; sur le sol.
6. Exercices pour les épaules, nuque et dos.
7. Marches, courses, exercices respiratoires, rondes populaires dansées.
8. Exercice pour l'abdomen et exercice dérivatif.
9. Exercices alternatifs du tronc et exercices dérivatifs.
10. Suspension.
11. Sauts divers.
12. Exercices dérivatifs, respiratoires, calmants.



Extrait du Catalogue de l'Exposition.

Exposition de l'Éducation Physique et des Sports

FACULTÉ ET RUE DE L'ÉCOLE-DE-MÉDECINE

(19 AU 26 MARS 1913)

(De 9 heures du matin à 6 heures du soir)

CETTE EXPOSITION EST DIVISÉE EN CINQ SECTIONS :

DANS LA SECTION ARTISTIQUE

sont réunies des œuvres (sculptures et peintures) inspirées à divers artistes par les sports, l'athlétisme, la vie en plein air : une salle entière, décorée de tapisseries du Mobilier National, est réservée à l'Œuvre de RODIN et à des antiques de sa collection.

LA SECTION RÉTROSPECTIVE

constituée par des tapisseries, des tableaux, des gravures, des armes, des objets prêtés par un très grand nombre de collectionneurs, constitue une histoire documentaire et amusante des sports depuis l'antiquité jusqu'à nos jours.

LA SECTION SCIENTIFIQUE

renferme des tableaux et des appareils qui permettent de connaître, de juger les diverses méthodes d'éducation physique.

LA SECTION DES GROUPEMENTS SPORTIFS

montre la plus grande partie de l'effort sportif contemporain.

LA SECTION INDUSTRIELLE

fait connaître les progrès accomplis dans les industries qui concourent au développement des sports.

DEUX FOIS PAR APRÈS-MIDI, A 3 HEURES ET A 4 H. 1/2

PROJECTIONS

PAR LE CINÉMATOGRAPHE GAUMONT

de Scènes sportives et de Démonstrations d'Éducation physique

(Exercices à l'École de Joinville, Exercices des Fusiliers Marins, Exercices de la Méthode DALCROZE, Exercices des Sociétés de Gymnastique, Scènes d'alpinisme, etc.)

LES SÉANCES CINÉMATOGRAPHIQUES SONT GRATUITES

Les Entrées de l'Exposition sont Boulevard Saint-Germain et Place de l'École-de-Médecine.

MÉTRO ODÉON.

ÉDUCATION ET HARMONIE DES MOUVEMENTS

PAR LE

Mouvement Naturel Complet, Continu et Arrondi

=: MÉTHODE DEMENY :=

BUT ET RAISON D'ÊTRE

Il ne faut pas restreindre les exercices d'assouplissement à quelques mouvements automatiques dans deux plans rectangulaires. La décomposition des mouvements et les temps d'arrêt en changent complètement le mécanisme nerveux et musculaire. L'énergie sous forme de raideur et de brutalité est de l'énergie perdue. Il faut, au contraire, apprendre à se mouvoir comme on doit le faire *dans tous les actes usuels de la vie*, sans dénaturer les mouvements, en leur conservant la continuité et le moelleux qui en font la qualité. Il n'y a d'exercices éducatifs qu'à cette condition. C'est là le but du *mouvement complet, continu et arrondi.*

PRINCIPES DE LA MÉTHODE

I

Il est indispensable de faire les mouvements aussi *complets* que le permettent les articulations et de demander aux muscles *l'amplitude maximum* de leur contraction *en évitant l'effort statique.* De plus, on doit exécuter les mouvements suivant toutes les directions, pour faire travailler tous les muscles et toutes les parties de ces muscles. Il en résulte une circulation très intense et une nutrition plus complète des parties du corps habituellement inactives. Les centres nerveux moteurs profitent surtout de cette plus-value fonctionnelle.

II

Il faut faire le mouvement *continu* afin d'éviter les chocs et les à-coups si nuisibles et utiliser économiquement les efforts musculaires dans les arrêts brusques, en réglant le rythme et la vitesse du mouvement d'après la masse à mouvoir et en vue de sa meilleure utilisation.

III

Il faut faire le mouvement *arrondi* pour éviter les brusques changements de direction et tenir toujours ainsi le mouvement sous la domination intelligente de la volonté.

IV

Il faut enfin le rendre *attrayant* par sa variété, tout en restant bien défini. Pour cela, on attire l'attention de l'élève sur les *formes* différentes des *trajectoires décrites dans l'espace* avant d'en faire l'exécution. Ce procédé mental cultive au plus haut point ses facultés motrices et coordinatrices abandonnées généralement au hasard. L'enchainement continu et la synthèse des mouvements donnent alors lieu à des combinaisons en nombre indéfini.

RÉSULTATS OBTENUS

Ces exercices sont harmonieux par excellence ; bien que très énergiques, ils ne provoquent ni courbature locale, ni fatigue exagérée. Ils donnent, au contraire, une sensation de délassement et de bien-être général. Cette action sédative diminue l'excitabilité nerveuse. La grande dépense de travail qu'ils exigent favorisent la fonte des surcharges graisseuses en augmentant la densité du corps. Les défauts d'attitude sont corrigés sans rien forcer et sans rompre l'harmonie dans la forme et dans les fonctions des organes.

En un mot, ces mouvements développent *simultanément* la force et la souplesse en cultivant toujours la maîtrise de ses muscles ; ils se rapprochent le plus de la forme naturelle en permettant de la varier et de la compliquer méthodiquement.

Cette méthode incomparable pour donner *l'adresse, la grâce et la beauté* trouve son application dans tous les actes professionnels et amène insensiblement à l'art du geste et de la danse par la seule possession de ses moyens naturels, c'est la véritable gymnastique *d'assouplissement*.

DÉMONSTRATION

DE LA

MÉTHODE G. DEMENY

I

Exposition des principes et des bases de la Méthode

par l'Auteur.

II

Exécution des différentes formes de mouvements comprises dans la Méthode Demeny

par Mlle Clémence KARL, professeur au Lycée Victor-Hugo.

III

Mouvements d'ensemble tirés de la Méthode du Mouvement complet, continu et arrondi

par un groupe de jeunes filles.

IV

Exemples de mouvements associés à la musique

dirigés par Mlle KARL et l'Auteur.

Institut Supérieur d'Éducation Physique
DE TURIN

Directeur : Le Dr Giuseppe MONTI, professeur de théorie de l'Éducation physique.

Institutrice diplômée pour la gymnastique pratique féminine et les jeux : Mlle FACCIO.

L'Institut supérieur d'Éducation physique de Turin a pour but la préparation d'instituteurs des deux sexes pour l'enseignement de l'Éducation physique dans les écoles moyennes et supérieures du Royaume. Y sont admis les élèves dont la culture générale est égale à celle exigée pour l'admission à l'Université.

La durée du cours est de deux ans : les élèves ont de vingt-six à trente heures de leçons par semaine pendant huit mois de l'année. De ces heures, une et demie par jour est en moyenne consacrée aux exercices pratiques. Les autres comprennent la théorie de l'Éducation physique, l'anatomie, la physiologie, l'hygiène, la pédagogie, l'esthétique, l'histoire de l'éducation physique, le chant choral. Les élèves du sexe masculin ont en plus la technique militaire, le tir et le canotage.

L'Institut présente au Congrès sa section féminine (40 élèves des deux années) avec des types de leçons pratiques *pour l'exercice personnel* des élèves.

Première leçon (une heure) démontrant le type de leçon à la moitié du premier cours;

Deuxième leçon (trente minutes) démontrant le type de leçon à la moitié du deuxième cours.

La leçon de gymnastique pratique à l'Institut de Turin a la durée ordinaire de une heure et se compose:

1° d'exercices fondamentaux;

2° d'exercices spéciaux.

En ce qui concerne le « système » d'éducation physique, l'Institut de Turin, ayant pour destination de former des instituteurs d'éducation physique, se croit en devoir d'enseigner (en théorie et en pratique) tout ce qui se trouve compris dans les principaux systèmes connus. On fait de chacun d'eux un examen critique pour mettre les élèves en mesure de choisir ce qui leur paraît meilleur, en l'adaptant au tempérament italien et aux exigences scolaires.

Ainsi est-il que le « système » pratiqué à l'Institut de Turin est un système essentiellement éclectique, car on pense que, en fait d'éducation physique, il n'y a rien d'absolument bon ou de foncièrement mauvais, mais que tout doit se rapporter à une conception de relativité et d'adaptation. C'est ainsi que le maître de gymnastique ne doit pas se borner à suivre un programme, mais doit montrer ses connaissances, sa compétence et sa valeur pédagogique en traçant de lui-même les grandes lignes, les limites et les détails de son cours, en l'adaptant aux conditions de sexes, d'âge et d'ambiance de ses élèves.

En ce qui regarde la « méthode » en usage à l'Institut de Turin, elle diffère de celles des autres nations en ceci, que le plan des leçons consiste dans l'assemblage de deux éléments: les exercices fondamentaux — la série d'exercices spéciaux.

Les exercices fondamentaux qu'on juge *indispensables* et les plus convenables pour les écoles (pour les féminines surtout et pour celles des villes) sont les exercices de déambulation — marche et course. Ceux-ci tiennent toute la durée de la leçon et ne s'arrêtent que pour faire place aux exercices spéciaux.

Les exercices de déambulation ont lieu aussi bien dans la forme ordinaire qu'en forme d'allures gymnastiques (marche sur les pointes, sur les talons, avec flexions, élans, sautillements, bonds). Le but de ces allures est de faire travailler avec plus d'intensité les différents groupes musculaires, et de développer l'adresse des membres inférieurs.

L'étude préliminaire de la marche et de la course se fait au stadium circulaire (Baumann) ou en forme de marche libre (Gallo) pour compenser les différences de taille chez les élèves.

Les exercices spéciaux sont:

a) exercices à corps libre ou avec petits engins pour les membres

upérieurs — exercices élémentaires des membres inférieurs — exercices combinés des membres supérieurs, des membres inférieurs et du tronc;

b) exercices du buste (flexibilité de la colonne vertébrale tout entière) sans engins et avec engins, dans la position soit debout, soit horizontale;

c) exercices d'équilibre (poutrelle Baumann), exercices sur le terrain;

d) saut;

e) exercices de suspension, d'appui; la plupart des fois en forme mixte;

f) jeux;

g) chant choral.

L'une des idées de base de notre leçon est de varier autant que possible les exercices pour tenir constamment en éveil l'intérêt de la classe. Ils doivent également offrir peu de complications pour ne pas trop fatiguer la mémoire et pour que toute l'attention puisse se porter sur le mouvement à effectuer, plutôt que sur la succession des mouvements. La complication, et l'effort mnémonique qui en résulte, sont évités en adoptant, si faire se peut, une succession toujours constante dans la direction des positions et des mouvements. On obtient de la sorte encore l'avantage d'exercer harmoniquement toutes les sections musculaires en variant la direction par rapport au front du gymnaste outre que par rapport au front de l'observateur.

Les formes combinées des exercices ont toujours, d'ailleurs, un *guide* mnémonique qui, en réalité, en rend l'exécution facile, même si elles paraissent difficiles à première vue.

Les exercices élémentaires sont exécutés lentement d'abord, pour les rendre plus faciles; plus rapidement ensuite, si cela n'est pas opposé à leur nature. Dans les exercices accomplis avec lenteur, on cherche toujours à atteindre le plus grand degré d'excursion articulaire; dans ceux qu'on fait rapidement, on a en vue l'agilité et l'adresse musculaires: dans les exercices statiques, on recherche la correction de positions fautives. Dans tous, on se préoccupe constamment de l'éducation des centres inhibitoires (psycho-cinésie), à moins qu'il ne s'agisse de mouvements auxiliaires.

On étudie encore, outre les directions directes, les directions obliques en vue d'obtenir la meilleure éducation du sens musculaire.

Tous les exercices sont exécutés collectivement, suivant les exigences didactiques. L'exécution en cadence (musicale) est adoptée autant que possible pour l'éducation du rythme, après que les exercices ont été appris au commandement.

Quant à la respiration, nous nous bornons à prescrire de toujours la faire par les narines, d'une manière lente et profonde à la fois. Aux jeunes sujets, nous faisons accomplir des exercices spéciaux de respiration, du type suédois.

Toutes les jeunes filles élèves de l'Institut pratiquent encore individuellement, en sus des heures de gymnastique pratique, des exercices de sport (bicyclette, patinage sur roulettes et sur glace, lawn-tennis, danse).

DOCTEUR **MONTI**

(*Extrait du Catalogue de l'Exposition.*)

Méthode JAQUES-DALCROZE

PRINCIPES

DE LA

Méthode de la Gymnastique Rythmique

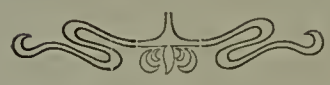
La **Gymnastique rythmique** est avant tout et uniquement une expérience personnelle. Basée sur l'analyse expérimentale des rapports du temps et de l'espace, elle perfectionne le sens musculaire et assure l'aisance et la spontanéité des mouvements corporels dans toutes leurs nuances dynamiques et agogiques.

Son but est de rétablir et de régulariser les rythmes naturels du corps et — grâce à leur répétition fréquente qui provoque leur automatisation — de créer dans le cerveau des **images** rythmiques définitives.

Au point de vue **éducatif,** elle cherche à mettre les enfants à même de voir clair en eux-mêmes, et leur apprend à harmoniser leurs forces corporelles antagonistes, à éliminer leurs contractions musculaires inutiles, à établir des voies de communication rapide entre le cerveau qui ordonne et l'organisme qui réalise.

Au point de vue **artistique,** la plupart de ses exercices ont pour but de mettre l'organisme tout entier à même de vibrer à l'unisson des émotions esthétiques. Éducatrice des centres nerveux, elle est en état d'augmenter cette somme de sensations et de sentiments que les philosophes appellent la musique intime de l'être, et par conséquent de provoquer l'éveil de la personnalité.

JAQUES-DALCROZE.



Méthode de M. le Dr THOORIS

I

Le docteur Thooris, médecin-major chef du Laboratoire de Morphologie de l'Armée, se propose de faire passer sous les yeux des Congressistes un certain nombre de sujets dont il fera ressortir les caractéristiques morphologiques et à propos desquels il donnera quelques développements oraux sur l'orientation nouvelle que la morphologie humaine, cette science toute nouvelle, est appelée à donner à l'Éducation physique.

L'Éducation physique ne doit pas être seulement une question de mouvement, mais encore une question de mise en œuvre rationnelle des quatre milieux dont vivent les quatre appareils périphériques par l'ensemble desquels est constituée la forme humaine.

L'action heureuse des milieux favorise l'adaptation facile et oriente la formation des individus vers une harmonieuse asymétrie des quatre appareils et l'épanouissement d'une belle prédominance.

L'Éducation physique doit tendre à former de beaux différenciés : respiratoires, digestifs, musculaires ou cérébraux. Bien entendu la prédominance est une fonction héréditaire ; les milieux la confirment mais ne la créent pas.

II

La méthode d'adaptation présentée par le docteur Thooris est une suite de mouvements synchrones dont l'ensemble a un but bien défini.

Tout problème physique ne peut être résolu que par un heureux synchronisme entre les mouvements réciproques des cavités thoraciques et abdominales d'une part et d'autre part les mouvements des membres. Exemple : le saut à la corde, l'over arm strock, etc...

De là la nécessité de donner à la recrue, dès son arrivée, la conscience organique des muscles de son enveloppe abdomino-thoracique et de leur travail synergique avec les mouvements des membres.

La synergie ne peut être assurée que si le commencement du déclanchement est assuré par une tension abdominale suffisante, sinon la coordination avorte à mesure qu'elle s'esquisse.

De là la nécessité d'amorcer l'inspiration par une rétraction énergique du bas-ventre.

Il est bien entendu que les exercices en question n'ont nullement pour but de développer le poumon, le poumon ne relevant que de son cacitant physiologique : l'atmosphère ; mais ces exercices constituent simplement un schéma moteur dans lequel vient heureusement s'inscrire, l'individu une fois au grand air et en action, la fonction respiratoire. Nous préparons solidement l'instrument dont il aura à se servir.

III

Présentation des exercices et de quelques mouvements complémentaires.

Dr THOORIS.

LA

Gymnastique Rythmique Hellénique

DE

Raymond DUNCAN

La *Gymnastique Rythmique Hellénique de Raymond Duncan* est une découverte et non pas une invention. Elle est basée sur des poses et mouvements qui ressortent de la grande précision et économie de mouvement et d'énergie pendant les travaux normaux et les métiers. La clef de ce système fut trouvée dans les peintures sur les vases grecs de l'époque archaïque.

Le système développe cette forme, cette force et cette sante normale qui est elle-même le résultat de travaux normaux ; la capacité d'être habile dans les métiers, les travaux et les sports ; l'élan, la grâce et la technique de la danse et des gestes dramatiques.

Mais le résultat le plus important de l'exercice de ce système de gymnastique est le développement des émotions. Car, quoique les exercices soient beaux à voir, ils sont encore bien plus beaux à sentir.

Nous avons donc ici non pas un simple système de gymnastique, mais la pierre fondamentale d'un édifice d'éducation, où tous les élèves, partant d'une source neutre, développent leur jugement indépendant à l'aide des émotions qu'ils expérimentent comme résultat de leur propre activité.

DÉMONSTRATION

DE LA

Gymnastique Hellénique d'après R. DUNCAN

Par FÉMINA-SPORT

ASSOCIATION FÉMININE DE CULTURE PHYSIQUE, PARIS

1. **Rapide exposé des lignes :** *1° Les lignes droites et doubles ; 2° La ligne brisée ou l'angle ; 3° Les lignes brisées ou les angles. Changer de ligne sur place, en marchant, en fléchissant. Équilibre .*

   Effort de redressement. Rectification des mauvaises attitudes, etc...

2. **Mouvements du tronc. Flexion, extension, torsion.**

   Travail des muscles du dos, de l'abdomen, etc., développement symétrique du corps.

3. **Jeux. Récréation avec balle élastique.**

   Éducation du rythme, exercices d'adresse, de précision.

4. **Gestes lents et inachevés.**

   Indépendance et harmonie des mouvements. Ces gestes seront exécutés à la fin des leçons, pour ramener le calme dans l'organisme.

5. **Mouvements des bras, du corps, sur différents rythmes.**

   réparation aux lancers de balle, ballon, javelot, tir à l'arc, etc... Avec les gestes lents, les pas, sautillés, courses, nous représentons musculairement toutes les durées musicales : blanches, noires, croches, etc... Exercices de résistance et de souplesse, développant la force, l'élégance, et entrainant aux réalisations plastiques les plus difficiles.

PAYSSÉ.

LEÇON-TYPE DE GYMNASTIQUE

pour garçons de douze à treize ans

d'après le " Manuel d'Exercices physiques et de Jeux scolaires "
du Ministère de l'Instruction publique

Par les Élèves des Écoles communales de la Ville de CLICHY (Seine)

M. G. RACINE, Professeur

EXPOSÉ. — Le plan de l'enseignement des exercices dans les établissements scolaires est établi par le " Manuel du Ministère de l'Instruction publique " (1909). Il est basé sur les principes suivants :

L'Education physique fait partie de l'éducation générale, elle ne consiste pas à rechercher la force athlétique ni à vaincre des difficultés exceptionnelles sans raison d'être, mais à augmenter l'énergie physique et morale des élèves et à enseigner à utiliser ses forces avec le minimum de gaspillage.

Les qualités recherchées sont *la santé* et résistance à la fatigue, *la beauté*, *l'adresse* et la souplesse, *la volonté* énergique et la gaîté ou la bonne humeur.

Ce plan est unique pour tous les âges, mais il y a une infinie variété de moyens employés afin d'obtenir ces résultats, sans ennuyer les élèves et en rendant toujours la leçon intéressante.

On gradue l'effet sur la résistance à la fatigue en employant des exercices à effet général de plus en plus intense, mais sans rompre l'équilibre des fonctions. La respiration est surtout l'objet d'attention toute particulière pendant le travail.

Tous les exercices doivent être faits en unissant la souplesse à la force en laissant dans le repos les muscles inutiles ; on apprend ainsi à se relâcher à propos, ce qui est une condition d'adresse et d'économie.

Le but de l'Éducation physique étant l'application dans la pratique de la vie, on ne s'arrête pas inutilement à des mouvements abstraits et analysés, mais on aborde immédiatement les exercices de locomotion, marche, course, saut, grimper, jeux et sports avec les qualités que ces actes comportent pour jouir d'une véritable supériorité physique.

Pendant la leçon on demande à l'élève de bien suivre ses mouvements, de les comprendre, de les sentir, et ainsi on lui apprend à mieux organiser ses actes musculaires.

PLAN D'UNE LEÇON

Pour les Élèves d'une École de CLICHY

Professeur M. RACINE

Première Série.

Évolutions, marches.

Deuxième Série.

Mouvements simples et combinés des membres supérieurs et inférieurs. — Stations sur un pied. — Exercices de résistance à deux. — Mouvements dissymétriques.

Troisième Série.

Suspensions et appuis à la barre double. — Grimpers.

Quatrième Série.

Jeux : la roue, la queue leu leu, courses individuelles et prise des mains.

Cinquième Série.

Flexions, extensions du tronc, flexions latérales, fentes et station sur un pied, corps horizontal.

Sixième Série.

Saut au-dessus de l'élastique par groupes de quatre. — Saut de mouton.

Septième Série.

Marches lentes avec respiration.

La Méthode Anglaise de Gymnastique

La méthode anglaise de gymnastique est divisée en trois séries :

1° Mouvements libres et mouvements respiratoires ;
2° La Callisthénie ;
3° Jeux et sports divers de plein air ; natation.

La Callisthénie consiste en mouvements ayant pour but de faire fonctionner tous les muscles du corps, et de produire chez l'enfant la grâce et l'activité.

L'on use de petits accessoires très légers tels que cannes, drapeaux, haltères en bois, etc.

La musique rythme ces mouvements.

Les enfants connaissent parfaitement les mouvements avant qu'on les leur fasse faire en musique.

Alors, quand la musique est adaptée proprement aux exercices, la volonté de l'élève s'exerce doublement par le fait qu'il a non seulement à se rappeler les positions correctes, mais encore à exécuter celles-ci en suivant rigoureusement le rythme musical.

De plus, un air de musique convenablement approprié a le don de produire sur l'élève l'excitation, l'enthousiasme, de provoquer chez lui beaucoup de qualités mentales et même d'élever celles-ci à leur summum : *Mens sana in corpore sano.*

Il est inutile de parler de la nécessité pour l'élève de tenir un objet quelconque en mains, car ceux qui ont essayé des deux méthodes (*avec* ou *sans* accessoires) ont pu apprécier la grande supériorité du mouvement exécuté les mains pleines sur le mouvement exécuté par une main ouverte et qui coupe l'air, simplement.

Le chant aussi est très utile à la marche, non seulement comme effet entraînant, mais aussi comme exercice respiratoire.

Toutefois il ne saurait être employé à un mouvement plus compliqué, celui-ci aidant beaucoup à la respiration par l'effort qu'il nécessite.

MISS BETTINA HART.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

LES

Nages Modernes dans l'Éducation Physique

Nous surprendrons sans doute bien des lecteurs en affirmant que l'art de nager est une invention très moderne, à la fois simple et savante. Brasser l'eau en grenouille, faire la planche, piquer une tête, voilà pour beaucoup de nos compatriotes toute la natation. Or, des civilisés actuels, Anglais, Américains, Australiens, Suédois, ont, depuis quelque vingt ans, réappris auprès d'hommes primitifs, et ensuite perfectionné, à force d'expériences méthodiques, plusieurs modes de progression sur l'eau qui ont donné à cette partie de la gymnastique naturelle un intérêt de tout premier ordre, au triple point de vue gymnastique, éducatif et sportif.

Quelles sont ces manières originales de se soutenir et d'avancer sur l'eau ? Nous les indiquerons en quelques mots. La brasse sur le ventre ou sur le dos est tellement connue que nous la négligerons, en observant néanmoins que ses mouvements symétriques et l'aisance respiratoire qu'elle assure, font d'elle la nage des débutants et des sauveteurs habillés. Mais elle est un peu lente, comporte des temps d'arrêt, des points morts, des coups de frein inutiles.

Nous comparerons le corps humain à un madrier au fil de l'eau, flottant tout juste de par sa densité. Ce corps inerte, il faut le propulser. Imaginons des systèmes de levier prenant appui sur lui, résistance dans l'eau. Les plus connus sont la rame, la pagaie, et leur variante la roue, l'hélice, la godille. Adaptons un ou plusieurs de ces appareils à notre homme-madrier, sans toutefois déranger l'horizontalité, condition primordiale d'une moindre résistance à l'avancer. Les animaux nageurs se sont construit des appareils moteurs : nageoires-pagaies, queue-hélice, pieds-godilles. Comment, à leur exemple, utiliser nos deux paires de membres libres ? Les postérieurs sont des articles lourds, lents, encombrants. Le mieux pour eux c'est de rester unis, allongés, de traîner, s'ils peuvent, à la surface. Plaçons donc le nageur bien à plat et horizontal sur le ventre, les jambes étendues et jointes. Qu'il sorte et balance hors de l'eau successivement chaque bras, pour lui faire donner d'avant en arrière un coup de pagaie latéral : il se tire sur l'eau comme s'il se hissait à plat ventre sur un parquet ; il glisse en avant : telle est la nage rampée ou *crawl*, la plus simple de toutes, mais aussi la plus difficile et la plus rapide. Pour maintenir son corps horizontal, le nageur peut de temps à autre battre l'eau avec les pieds allongés, mieux encore, pousser l'eau avec chaque plante alternati-

vement et opérer une utile propulsion. Ainsi les pieds frétillent l'un près de l'autre et les bras pagaient lentement, puissamment : arythmie malaisée et magnifique! En elle pourtant n'est pas la plus grande difficulté : il s'agit de respirer, de bien respirer, sans déranger la précieuse horizontalité. A cette fin, le rampeur fait rouler doucement sa tête sur un côté, et sa bouche aspire dans le trou d'eau que creuse le coup de pagaie.

Revenons à notre madrier, pour le propulser de toute autre manière. Les organes créés par l'animal, leur contrefaçon humaine ne sont plus nos seuls processus. Les sauvages ont inventé le coincement. Pincez un noyau de cerise entre deux doigts : il glisse et part. Réunissez vos jambes allongées, fléchissez une seule, la droite par exemple, cela lentement, souplement, sans séparer les genoux. Brusquement étendez cette jambe pour la ramener contre l'autre. Si vous êtes allongé au fil de l'eau sur le côté droit, vous avez coincé l'eau et vous vous sentez propulsé. Remarquez l'artifice : vos cuisses sont restées à plat dans le prolongement du tronc ; la jambe droite s'est fléchie dans le plan de surface d'eau et vous êtes chassé en avant horizontalement. Au tour des bras à travailler. Les voici allongés tous deux en avant et parallèles quand je suis allongé sur le côté droit, le bras droit est dans l'eau, le gauche au-dessus. Le droit se plonge la paume vers le fond, pèse sur l'eau, pousse ainsi le corps en avant et revient reprendre sa place en se fléchissant. Dès qu'il a fini son travail utile, le gauche plonge jusqu'au coude et pagaie le long du corps, puis sort pour se replacer en avant. Enfin nous rendons successifs les trois efforts : brasse du bras droit, coups de pagaie du gauche, coincement des jambes. Ainsi la propulsion sera continue, le glissement constant, l'équilibre horizontal assuré. Telle est la brasse à l'indienne, appelée en anglais *over arm side stroke* : chef d'œuvre d'ingéniosité cinématique et rythmique.

Au lieu de ramener le bras droit le long du corps dans l'eau, nous pouvons le sortir pour le balancer dans l'air en avant. Force est alors au corps de venir sur le ventre en roulant de droite à gauche. Rien n'est changé ni dans le coincer crural, ni dans l'alternance des gestes forts : telle est *grosso modo* la coupe indienne.

Cette description des nages modernes est en effet très simplifiée et schématique. Nous avons omis le jeu si important des muscles du tronc et la discipline respiratoire. Pourtant nous espérons que le lecteur qui les ignorait peut soupçonner maintenant quelles ressources offrent ces nages-types, leurs variétés et leurs combinaisons dans une éducation physique ou normale. Nul autre exercice connu ne réalise les synergies qu'elles imposent. A quoi bon dès lors développer les propositions suivantes : la natation est un exercice gymnique naturel, accessible à tous les âges, aux deux sexes, peu dispendieux, atraumatique, difficile, par conséquent intéressant et éducatif ; c'est en même temps un sport et la condition des jeux et sports les plus attrayants, les plus virils, les sports nautiques.

Si tant est, pourquoi la natation n'est-elle pas en honneur comme chez nos maîtres les Grecs et les Romains ? Avons-nous gagné à nous éloigner des voies de la nature ? En tout cas les postulats de la natation sont ceux de la vie elle-même : de l'eau, de l'air, de la lumière !

J. MANCHON

PARIS. — IMPRIMERIE CHAIX (SUCCURSALE B), 11, BOULEVARD SAINT-MICHEL. — 103-13.

"JUVENOR"
MALT ALIMENT

la "Jeune France" grandira parcequ'elle prend du "JUVENOR"

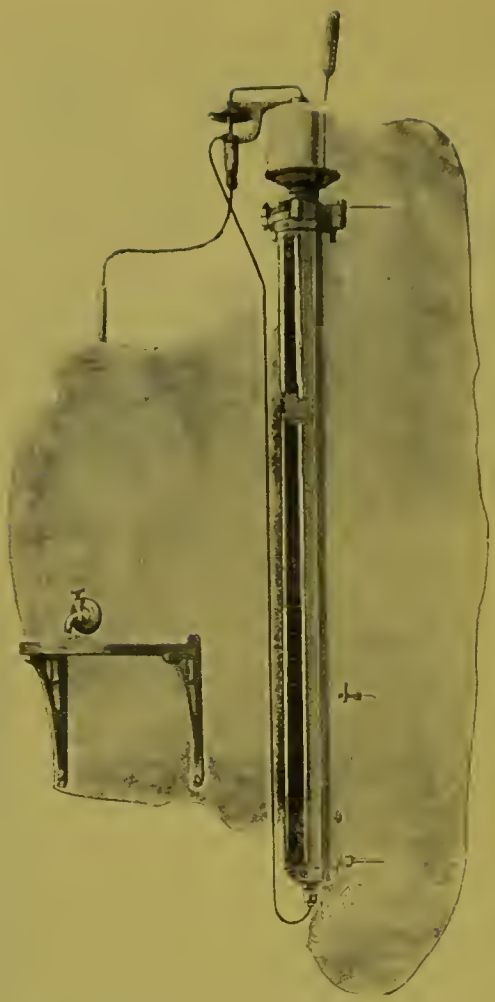
Le "JUVENOR" malt aliment indispensable aux jeunes Gens et aux Athlètes, se recommande par ses propriétés reconstituantes et digestives.

Le JUVENOR donne de la fermeté aux muscles et grâce aux phosphates contenus renforce la charpente osseuse.

DEMANDER
la Brochure gratuite
et les Renseignements

aux

PRODUITS DE RÉGIME
107, Rue Réaumur, 107
PARIS



POUR ÉVITER

TOUTE CONTAGION

POUR RESTER

SAIN

SOUPLE

VIGOUREUX

et en

PLEINE FORME

Stérilisez votre Eau

STÉRILISATEURS CARTAULT

35, Boulevard Voltaire — PARIS

MÉTRO : OBERKAMPF — TÉLÉPHONE : 959.63

STÉRILISATION ABSOLUE DE L'EAU

à 115° sous pression sans bouillir

APPAREILS DOMESTIQUES

Débitant 12 et 25 litres à l'heure

GRANDS APPAREILS AUTOMATIQUES

DÉBIT : de 600 à 25.000 litres

DISTRIBUANT L'EAU STERILISÉE dans les Immeubles, Écoles, Collèges, Pensionnats, Casernes, etc...

ENVOI FRANCO DU NOUVEAU CATALOGUE N° 13

Tous Devis et Renseignements sur demande

IMPRIMERIE CHAIX
— (SUCCURSALE B) —
11, boulev. Saint-Michel
906-13.